



PILLOLA PER NAVIGARE

NUMERO 146

24 Settembre 2013

Qui al **Telefono d'Argento** siamo tutti molto felici di avere la possibilità di condividere quanto contenuto in questo numero della Pillola per navigare; inviata gratuitamente, è il frutto e il risultato di un lavoro fatto con amore e dedizione. Maggiori informazioni sulle attività dell'associazione *Il Telefono d'Argento* possono essere reperite raggiungendo il sito internet: www.telefonodargento.it

Ognuno di noi ha una stagione che ama. Io prediligo l'autunno, coi suoi colori tenui e iridescenti, delicati e pacati come il clima che lo avvolge.

Indimenticabili erano per me le ottobre romane, quando da giovane studiavo teologia in quella città. Devo, però, riconoscere che spesso all'autunno è comparata una stagione della vita che ai nostri tempi è molto meno amata e rispettata che in passato, quella della vecchiaia.

Nella Bibbia, un anziano, il Qohelet, ci offre nel c. 12 del suo libro un ritratto icastico della persona vecchia, tratteggiandola sotto l'immagine di un castello fatiscente e desolato. Eppure, come per l'autunno, ci sono segni di fascino e di

bellezza anche in questa fase dell'esistenza e soprattutto c'è una lezione di vita da offrire. È ridicolo tentare di vestirci come la primavera, ossia imitando i giovani, oppure ritenendo di essere in piena estate, come se si fosse gli adulti maturi ed efficienti di ieri. Bisogna, invece, essere se stessi, capaci di riflessione e di quiete, pronti ad accogliere e a vivere questa stagione tenue e delicata.

Card. Gianfranco Ravasi

"Il Mattutino" - da L'Avvenire

IN QUESTO NUMERO DELLA PILLOLA PER NAVIGARE:

1. Appuntamenti
2. La “Pillola per navigare” – Come far usare il PC da amici e ospiti
3. Le nostre ricette – Banana Power
4. Raccontaci di te – Un segreto tra amiche
5. Scoperte vitali e piccole rivoluzioni. CINQUE
6. Appmania! – Widget per il blocco schermo di Android
7. Lo sapevi che.....

Ricordiamo che il Telefono d'Argento ha istituito un servizio telefonico **gratuito** per aiutare a superare le difficoltà nell'uso del computer.

In caso di bisogno chiamare il numero telefonico:

333.1772038

Inoltre, per chiedere chiarimenti, mandare una e-mail a:

telefonodargento@hotmail.it

Per coloro che, non ancora iscritti alla *Pillola per navigare*, desiderano iscriversi, inviare una e-mail all'indirizzo: telefonodargento@hotmail.it

oppure telefonare al **333.1772038**.

1 – APPUNTAMENTI

DOMENICA 6 OTTOBRE 2013 – FESTA DEI NONNI 9[^] EDIZIONE

In ogni sede del Telefono d'Argento si festeggeranno i nonni per ribadire l'importanza del ruolo svolto dai nonni all'interno delle famiglie e della società in generale.

Ascolta la canzone della Festa dei Nonni "Tu sarai": è stata scritta e realizzata nel 2005 dal cantautore Walter Bassani

clicka qui: <http://www.youtube.com/watch?v=1r0fkP23zNs>

Per adesioni ed informazioni: 06.8557858 – 338.2300499 – 333.1772038

GIOVEDI' 10 OTTOBRE – PELLEGRINAGGIO A SAN FRANCESCO

Visita ai Santuari di Poggio Bustone, Fonte Colombo e Greccio.

Padre Antonio, della parrocchia di Santa Croce, ci accompagnerà nel percorso spirituale che si concluderà con il S. Rosario e la Santa Messa al santuario di Greccio.

Mangeremo nel ristorante più antico, più bello e più alto di Greccio, con la proprietaria signora Rosetta, perché lo spirito ha bisogno anche di cose belle e semplici, come l'alimentazione.

Costo del pellegrinaggio, tutto compreso, circa 30 euro.

Partenza ore 8.30 e ritorno previsto per le ore 19.00

Per informazioni e adesioni: 06.3222976 – 06.8557858 – 333.1772038

Il giovedì alle ore 17.30 Parrocchia di San Roberto Bellarmino – Piazza Ungheria

Pomeriggio nel terrazzo

Per informazioni: 06.8557858

Il mercoledì alle ore 20.45 Parrocchia di San Roberto Bellarmino

In Chiesa, entrando da via Panama 13, il coro effettua la prova dei brani per l'animazione della S. Messa domenicale.

Vieni anche tu? Coraggio. Non occorre nessuna preparazione.

Per informazioni: 333.1772038

Il mercoledì ore 17.30 Parrocchia Santa Croce – Via Guido Reni 2b

CUCINA CRUDISTA CREATIVA SULLA SCIA DELLA BIBBIA

Corso di cucina naturale crudista – Ricette ispirate dalla lettura della Bibbia.

E Dio disse " Ecco, Io vi do ogni erba che produce seme e che è su tutta la terra e ogni albero in cui è il frutto, che produce seme: saranno il vostro cibo"

(Genesi 1,29)

Con la collaborazione della dott.ssa Bruna Bouchè per gli aspetti nutrizionali e delle chef del Telefono d'Argento per la realizzazione delle ricette – Fotografie di Gabriella Baldelli.

Per informazioni telefonare a 333.1772038 - 063222976

Il *giovedì mattina (ore 10 – 13) e il venerdì mattina (ore 10 – 13)* sono a disposizione, per consulenze e consultazioni **gratuite**, psicologo e avvocato, presso la struttura di via G. Frescobaldi 22.

Chiama il Telefono d'Argento al numero 06.8557858 o al cellulare 331.3248598.

2 - LA PILLOLA PER NAVIGARE

Come far usare il PC ad amici e ospiti in modo separato e sicuro

Se vengono amici a casa oppure ogni volta che si lascia usare il nostro computer portatile a qualcuno, quello che bisogna evitare a tutti i costi è che queste persone possano entrare nei nostri account, vedere i siti che abbiamo navigato e scoprire le nostre password.

Non si può però negare ad una persona di utilizzare il nostro computer se ne ha bisogno quindi bisogna essere preparati e fornire loro un ambiente separato dal nostro, in cui sono liberi di fare quello che vogliono, senza rischi che possano spiare le nostre cose.

Senza stargli dietro le spalle, su qualsiasi computer, Windows o Linux si può creare un account Guest da utilizzare in questi casi.

Se invece quello che vuol fare l'amico fosse soltanto navigare su internet, può bastare solo fornirgli un browser separato dal nostro.

Partiamo dagli account Guest (Ospite) che, parlando di Windows, è da abilitare manualmente.

L'account Guest è un utente limitato, che può navigare su internet ed usare i programmi, ma non può manomettere il sistema operativo e non può in alcun modo spiare password o aprire la cartella documenti dell'utente principale, le e-mail, gli account di social media, la cronologia del browser e tutto ciò che rimane in memoria sul computer.

Gli account Guest non sono in grado di installare programmi, di configurare dispositivi hardware, di usare penne USB, di cambiare le impostazioni di sistema. Un account Guest non ha password di accesso, può navigare sul web ed utilizzare le applicazioni.

Per abilitare l'account Guest in Windows 7, 8 e XP, aprire il Pannello di controllo e selezionare l'opzione Account utente.

Premere poi su Aggiungi account o Gestisci un altro account per attivare Guest.

Disconnettersi dall'utente corrente (o fare il cambio utente premendo la combinazione di tasti Windows-L per non perdere i programmi aperti) ed accedere al computer con Guest per fare la configurazione iniziale e vedere cosa appare a chi usa il PC con questa modalità speciale.

Tenere presente che con l'account guest, chiunque può accedere al PC e usarlo senza richieste di password, anche se non potranno in grado di accedere ai file personali o installare software.

Notare anche che la cronologia di navigazione, i siti web visitati e qualsiasi altro file o dati salvato sul disco rimarrà accessibile agli utenti del computer.

In alternativa o in aggiunta, senza creare o far utilizzare un account Guest sul computer, si può creare un profilo diverso del browser.

Personalmente, quando un amico vuole navigare su internet, essendo Chrome il mio browser predefinito, lascio che egli utilizzi Internet Explorer visto che tanto non lo uso mai.

Avendo però notato di recente che alcuni amici cercano l'icona di Chrome, per evitare che vadano nel mio browser personale e personalizzato, con tutte le password salvate al suo interno e la cronologia visibile, ho dovuto creare una nuova icona Chrome sul desktop associata ad un profilo diverso.

Se c'è qualcosa che vuoi approfondire, chiedi chiarimenti inviando una e-mail a:

telefonodargento@hotmail.it o telefona al **333.1772038**.

3 – LE NOSTRE RICETTE

Ecco letture e ricetta presentati mercoledì scorso all'incontro di

CUCINA CRUDISTA CREATIVA SULLA SCIA DELLA BIBBIA

Il buon Pastore



Il Signore provvederà a ripagare sia gli uomini ingiustamente trattati che gli animali maltrattati: "la tua giustizia è come i monti più alti, il Tuo giudizio come il grande abisso: uomini e bestie tu salvi o Signore" (salmo 36).

Egli ha pietà di tutti gli esseri viventi dotati di sensi: "Non dovrei forse avere pietà di Ninive nella quale vi sono 120.000 persone e una grande quantità di animali?"

Giona 4,11

I viventi inferiori lodano il Signore con il loro piacere di vivere: "Lodate il Signore...voi animali selvatici e tutte le bestie, rettili ed uccelli alati.

Dio dimostra il suo amore per gli animali fornendo loro la natura, la libertà e tutto ciò di cui hanno bisogno "guardate gli uccelli del cielo-dice Gesù- non seminano, non mietono, nè ammassano nei granai: eppure il Padre vostro li nutre" (Mt 6,26).

Per indicare la cura che ha dei suoi figli Dio prende un paragone da quelli che essi hanno dei loro animali:"Come un pastore il Signore fa pascolare il gregge con il suo braccio li raduna; porta gli agnellini in braccio e conduce pian piano le pecore madri" (Is 40,11) "Andrò in cerca della pecora perduta e ricondurrò all'ovile quella smarrita, fascero quella ferita e curerò quella malata" (ES 34,16).

Il senso di umanità è richiesto da Dio per chi vuole essere secondo la sua volontà.

La crudeltà sugli animali è condannata: "il giusto ha cura del suo bestiame, ma i sentimenti degli empi sono spietati" (Prov. 12.10).

L'umanità per gli animali è accostata a quella verso gli uomini: "Per sei giorni farai i tuoi lavori, ma nel settimo giorno farai riposo, perchè possano godere quiete il tuo bue e il tuo asino" (ES 23.12)

Banana Power



Ingredienti

5 Banane mature

1 cucchiaio colmo di polvere di carruba (in alternativa cacao amaro)

3 datteri ammollati

Acqua qb

Procedimento:

Sbucciare le banane e frullare assieme a tutti gli altri ingredienti..

Più semplice di così?

Le banane devono essere mature come queste



Cosa ne pensi? Invia i tuoi commenti al seguente indirizzo di posta elettronica:

telefonodargento@hotmail.it

4 - RACCONTACI DI TE

Un segreto tra amiche

Sei mesi fa ho partecipato alla rituale cena tra ex-colleghi di lavoro. Io avevo un piccolo segreto da nascondere e, per farlo, mi ero truccata con più cura del solito.

Ma Anna, che ha sempre avuto un occhio molto acuto e alla quale non sfugge alcun dettaglio, ha notato subito, in me, qualcosa di anomalo.

Per fortuna, Anna non solo vede tutto, ma sa anche quando è il momento di tacere, e tenne per sé la sua scoperta.

Fu una cena piacevole, piena di “ti ricordi?” e “che fine ha fatto il tale?”.

E’ una tradizione, questa della cena tra ex-colleghi, che si ripete da molto tempo: ci ritroviamo e passiamo una piacevole serata assieme.

Ed è stupefacente vedere come, con il passare del tempo e ogni anno sempre di più, cresca l’amore nelle coppie.

Sono fermamente convinta che far durare un amore tutta la vita sia un vero impegno, quasi un lavoro.

E il primo segreto del successo in questo campo è conoscerci a fondo e non raccontarci mai bugie. Perché solo così si possono nascondere i lati deboli al partner e valorizzare i propri assi. Ognuno secondo le proprie inclinazioni, ovviamente. Per esempio, io sono sempre stata una donna sexy. Mi piaccio e so di piacere.

Da ragazza ho avuto tanti ammiratori e mi divertiva sapere di poter tenere sulla corda gli uomini, ottenendo da loro quasi tutto ciò che volevo.

Ma quando mi sono sposata ho saputo scegliere: ero innamorata di Claudio e avevo deciso che nella mia vita ci sarebbe stato solo lui. Non ho rinunciato, però, a flirtare leggermente con gli altri: perché sono convinta che un po' di gioco dia sapore alla vita di coppia. Sono convinta, infatti, che a un uomo piaccia essere invidiato, che avere una moglie piacente e desiderata gli dia sicurezza. Altrimenti perché ci terrebbero a cambiare macchina o a sfoggiare orologi complicatissimi che non servono a nulla?

Bene, io ho capito che avrei potuto solleticare l'orgoglio di mio marito continuando ad essere la donna sexy e affascinante che ero sempre stata. L'avrei fatto per me, per sentirmi ancora desiderabile, ma anche per lui. Voglio che si senta sempre fiero di avere accanto a sé una donna che molti gli invidiano.

“Il tuo mi sembra un atteggiamento estremamente superficiale” commentò un'amica con la quale mi ero confidata. Lei non curava granché la propria eleganza e puntava tutto sulla sincerità e la naturalezza. Se fossi stata più in confidenza, le avrei chiesto quanto suo marito la facesse sentire desiderabile...

Invece, aggirai l'ostacolo e esposi il mio punto di vista.

“Essere belle e sexy, secondo me, significa anche far sentire il partner prezioso, fargli capire che è importante” replicai. “sono infatti convinta che, per un uomo, sia molto gratificante sapere che tu ti dai da fare per lui, che ti sforzi per piacergli ancora, insomma che lo consideri”.

“Sempre che funzioni...” rise lei “io non me la sentirei proprio di vestire i panni della donna fatale con l'uomo con cui sono sposata da cinquant'anni. Sarei terrorizzata di cadere nel ridicolo e farmi commiserare”. Lasciai cadere l'argomento non perché mi avesse convinta, ma perché continuare a discutere non

aveva senso. I nostri punti di vista erano troppo distanti: non ci saremmo mai capite.

Del resto non pretendo che la mia “ricetta” sia valida per tutte le coppie. Tra Claudio e me, però, funziona benissimo. Lui è davvero convinto di avere accanto a se una donna molto desiderabile.

E così, dopo la cena di ex-colleghi, ho rivelato ad Elda il mio ultimo segreto: i miei occhi erano un po’ gonfi perché ero appena reduce da un piccolo intervento estetico alla palpebre.

“Era meglio farlo” ho minimizzato con una risata.

Perché è proprio così: per continuare ad essere desiderabili, bisogna piacersi e per piacersi bisogna curarsi. Tutto questo costa tempo, rinunce, fatica e denaro, me ne rendo conto. Però, quanto vale un uomo che, dopo cinquant’anni di matrimonio, è ancora innamorato di me?

Giusy

Invia anche tu la tua storia a questo indirizzo:

telefonodargento@hotmail.it

Se invece preferisci raccontare la tua storia, noi la scriveremo per te; chiama il numero **333.1772038.**

5 – Scoperte vitali e piccole rivoluzioni

Siamo passati da una media di 40 anni di vita all’inizio del 1900, ai circa 84 anni attuali, con un’aspettativa, per un bimbo che nasce oggi, di oltre 100 anni di sopravvivenza. Ma quello che più conta è che sono molto confortanti anche le

prospettive riguardo alla qualità della vita. E tutto grazie alle scoperte e alle invenzioni che sono state numerosissime durante il ventesimo secolo. Tra le tante...

CINQUE

IL DNA

Una delle ultime scoperte di immensa e non ancora quantificabile utilità è quella del DNA e della formulazione dei genomi degli esseri viventi: siamo agli albori delle possibili utilizzazioni, dal riconoscimento della paternità a quello dei criminali, partendo da tracce di saliva o da un semplice capello. Ma le applicazioni che si stanno studiando sono ancora più stupefacenti e utili. Un esempio per tutti? Poter avere sangue e organi identici ai nostri, replicati da parte di noi stessi, quindi senza alcun pericolo di rigetto.

LA COCA-COLA

E' stata uno dei fenomeni del secolo e, nonostante le recenti disavventure, continua ad esserlo. Inventata negli USA nel 1886 da John Pemberton, ha conosciuto la sua vera fortuna dopo l'invenzione della "gran dama", la tipica bottiglia realizzata nel 1915 da Alexander Samuelson. La Coca-Cola ha cambiato il modo di bere delle giovani generazioni (e non solo), dando slancio ad una moltitudine di altre bibite dai gusti più diversi. E proprio nel gusto sta l'elemento più curioso della bevanda: è il primo esempio di un sapore che non esiste in natura, realizzato a tavolino per ottenere un forte impatto sul pubblico.

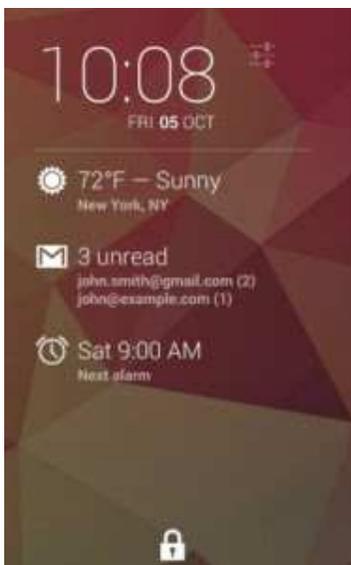
Hai qualche suggerimento da inviare? Secondo te, quale è l'invenzione del secolo scorso che ha rivoluzionato il nostro modo di vivere?

Manda una email al: telefonodargento@hotmail.it oppure telefona al 333.1772038

Dai... prova!

6 – APPMANIA

Widget per il blocco schermo di Android



Una delle caratteristiche migliori dei dispositivi Android sono i widget che possono essere aggiunti sulla schermata principale.

I Widget sono dei riquadri interattivi in cui vedere informazioni che si aggiornano in tempo reale o dove mettere dei pulsanti per attivare rapidamente alcune funzioni o applicazioni.

Sui dispositivi con Android 4.2 e versioni successive, come il tablet Nexus 7, su Nexus 4 e su Samsung Galaxy, è possibile anche aggiungere dei widget sulla schermata di blocco del telefonino, la Lock Screen.

Con i Widget del blocco schermo è possibile visualizzare immediatamente alcune informazioni o notifiche senza dover sbloccare il cellulare che, probabilmente, è stato bloccato con PIN, con password o con sequenza tattile.

I migliori widget per la schermata di blocco su Android sono:

1) DashClock, un orologio molto più carino e funzionale rispetto il widget predefinito incluso nel sistema.

L'orologio è, graficamente, carino da vedere e, soprattutto, personalizzabile con delle estensioni.

Per impostazione predefinita, DashClock contiene le estensioni per vedere subito, nella lock screen, i prossimi appuntamenti del calendario, i prossimi allarmi sveglia, le chiamate perse, gli SMS non letti ed i messaggi Gmail da leggere.

Se ci sono altre applicazioni che forniscono estensioni con DashClock, possono funzionare senza problemi.

Questo DashClock è assolutamente un widget consigliato da mettere su tutti i cellulari ed anche sui tablet, anche perchè gratuito.

2) Dialer Widget

A chi usa principalmente il telefono per telefonare, può mettere un tastierino numerico per chiamare i contatti senza sbloccare il telefonino, in modo veloce, dalla schermata di blocco.

Questo widget aggiunge la tastiera del telefono e la lista contatti alla schermata di blocco e compaiono: tastiera, registro delle chiamate, e rubrica.

Il telefonino Android diventa un po' come i vecchi cellulari, utile per fare rapidamente telefonate.

Tenere a mente che questo permetterà a chiunque prenda in mano il telefono ed effettuare chiamate senza dover sbloccare il telefonino.

3) Simple RSS Widget è un modo per leggere i titoli delle notizie di blog o giornali dalla schermata di blocco, senza entrare in altre applicazioni.

Si tratta di un piccolo lettore RSS in cui importare le iscrizioni dei feed da più fonti di notizie.

4) 1Weather è la migliore applicazione meteo per Android anche perchè fornisce widget per la schermata principale e per la schermata iniziale.

Con un design moderno ed elegante, il widget schermata di blocco mostra la temperatura attuale e le condizioni meteorologiche.

1Weather si può anche integrare in DashClock.

5) Google Keep è l'app per prendere appunti che fornisce anche un widget sulla schermata di blocco per scattare foto o scrivere note velocemente.

6) Android Pro Widget è un set di widget per aggiungere alla schermata di blocco cose come: il calendario, Facebook, i siti preferiti, messaggi, rubrica e Twitter.

Siccome questo è un widget gratuito, vale davvero la pena installarlo.

7 – Lo sapevi che....

Il Telefono d'Argento è stato fondato il 29 marzo 2001!

IL TELEFONO D'ARGENTO HA BISOGNO DEL TUO 5 PER MILLE

Anche quest'anno nella denuncia dei redditi, come sai, c'è la possibilità di dare **gratuitamente** il tuo 5 per mille al Telefono d'Argento.

La “Pillola per Navigare” fornisce settimanalmente, ad alcune centinaia di amici che hanno frequentato i nostri corsi di computer, informazioni notizie curiosità ed ha soprattutto lo scopo di creare una rete di amicizia sempre più ricca e coinvolgente.

***Il Cinque per Mille non costa nulla;**

*Controlla che il tuo Commercialista versi il Cinque per Mille al Telefono d'Argento;

*Chiedi a parenti e amici di sostenere il Telefono d'Argento con il loro 5 per Mille;

*Basta mettere solo il numero del Codice Fiscale del Telefono d'Argento
C.F. 97335470585

Il Telefono d'Argento – Onlus.

Via Panama, 13 – 0198 ROMA

Tel. 06.8557858 – 338.2300499

Indirizzo e-mail: telefonodargento@hotmail.it

Sito Internet: www.telefonodargento.it

**SE DESIDERI NON RICEVERE PIU' QUESTO MESSAGGIO dal titolo
“PILLOLA PER NAVIGARE”, trasmesso dall’Associazione Il Telefono
d’Argento – Onlus”, INVIA, PER FAVORE, UNA E-MAIL AL SEGUENTE
INDIRIZZO ELETTRONICO:**

telefonodargento@hotmail.it

oppure chiama il **333.1772038**.

BUONA SETTIMANA dal Telefono d’Argento